



**Istituto Istruzione Secondaria Superiore S.A. De Castro O R I S T A N O**  
Piazza Aldo Moro,2 , Tel 0783-70110/769106 - Fax 0783-777235  
CF: 90050990952  
Mail [ORIS011007@Istruzione.it](mailto:ORIS011007@Istruzione.it) - Pec. [ORIS011007@Pec.istruzione.it](mailto:ORIS011007@Pec.istruzione.it)

Anno scolastico 2018/2019

Programma di EDUCAZIONE FISICA svolto nella classe 1<sup>^</sup> A L.S.  
Insegnante prof. Giuseppe Pianti

Pallavolo: nozioni sui fondamentali ed esercitazioni;

- bagher;
- battuta (tipo tennis e dal basso);
- sensibilizzazione e palleggio;
- ricezione.

Partita .

Pallacanestro: nozioni sui fondamentali ed esercitazioni;

- sensibilizzazione e palleggio;
- terzo tempo;
- arresto e tiro;
- giro;
- cambio di mano, di direzione e di velocità;
- passaggio due mani dal petto.

Capacità condizionali e coordinative: giochi a regole miste, attività ludiche varie (velocità, coordinazione oculo-podalica, organizzazione spazio-temporale, anticipazione motoria etc.), attività propriocettiva.

Torneo interno di pallavolo.

Parte teorica:

- anatomia e nomenclatura delle ossa e dei muscoli
- regole della pallavolo.

Gli alunni

Il docente

---

---

---